

**WEEKLY MENU**

		9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)							
定食	定食A	チキンステーキ 和風オニオンソース定食		¥550	ハムカツ& 白身魚フライ定食		¥550	韓国風焼肉サラダ定食		¥550	ポークソテー 和風雞ソース定食		¥550	海老クリームコロッケ 定食		¥550					
		蛋白 28.3g	脂質 21.6g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 15.9g	脂質 21.9g	塩分 3.4g	447kcal	蛋白 18.4g	脂質 16.3g	塩分 1.4g	263kcal	蛋白 27.0g	脂質 14.5g	塩分 1.2g	303kcal	蛋白 11.3g	脂質 26.5g	塩分 1.5g	495kcal
	定食B	肉団子と春雨煮込定食		¥550	【代謝アップ】 鶏肉と根菜の生姜炒め定食		¥550	白身魚の 香味ペッパー焼定食		¥550	鯖の竜田揚 和風あんかけ定食		¥550	豚肉と青菜の塩炒め 定食		¥550					
	蛋白 13.0g	脂質 14.3g	塩分 3.5g	315kcal	蛋白 16.4g	脂質 14.7g	塩分 2.8g	331kcal	蛋白 20.1g	脂質 9.9g	塩分 1.6g	210kcal	蛋白 25.4g	脂質 29.7g	塩分 2.5g	427kcal	蛋白 19.5g	脂質 24.1g	塩分 2.2g	358kcal	
定食C																					

※定食にはご飯・味噌汁・小鉢が付きます。小鉢は当日の小鉢メニューから1品お選びください。 ※スペシャルメニューのセット内容は当日のサンプルをご確認ください。

アラカルト	アラカルト	麻婆茄子丼		¥440	すき焼き丼		¥490	チキン南蛮丼		¥490	温玉鶏そぼろ丼		¥440	ピピンバ		¥440					
		蛋白 11.1g	脂質 23.5g	塩分 2.2g	651kcal	蛋白 31.5g	脂質 16.5g	塩分 1.2g	690kcal	蛋白 27.6g	脂質 40.7g	塩分 3.1g	879kcal	蛋白 30.2g	脂質 17.8g	塩分 2.2g	675kcal	蛋白 17.4g	脂質 16.2g	塩分 1.9g	586kcal
	アラカルト	ミニ麻婆茄子丼		¥310	ミニすき焼き丼		¥350	ミニチキン南蛮丼		¥350	ミニ 温玉鶏そぼろ丼		¥310	ミニピピンバ		¥310					
		蛋白 7.5g	脂質 16.3g	塩分 1.4g	449kcal	蛋白 22.1g	脂質 11.9g	塩分 0.8g	483kcal	蛋白 15.4g	脂質 24.8g	塩分 2.0g	563kcal	蛋白 22.9g	脂質 14.0g	塩分 1.8g	492kcal	蛋白 11.0g	脂質 9.9g	塩分 1.3g	388kcal
選替り カレー	辛口カレー	辛口カレー		¥440	辛口カレー		¥440	辛口カレー		¥440	辛口カレー		¥440	辛口カレー		¥440					
		蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal
スペシャル カレー	温玉カルダモンカレー	温玉カルダモンカレー		¥470	温玉カルダモンカレー		¥470	温玉カルダモンカレー		¥470	温玉カルダモンカレー		¥470	温玉カルダモンカレー		¥470					
		蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

麺類	日替 ラーメン	塩ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	塩ラーメン		¥400					
		蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.9g	385kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal
	常設 うどん・そば	きつね・わかめ・山菜・昆布うどん／そば 各 ¥250      カレー・肉・かき揚げうどん／そば 各 ¥300      冷しうどん／そば ¥280(夏季限定)																			
	おにぎり(1ケ) ¥120      いなり寿司(1ケ) ¥80      単品ライス ¥120																				

小鉢・サラダ	小鉢A	小松菜の 辛子和え		¥90	ほうれん草と人参の 胡麻和え		¥90	春菊としめじの おろし和え		¥90	三色ごま和え		¥90	ちんげん菜と椎茸の 柚子浸し		¥90					
		蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	22kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	39kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.3g	塩分 1.2g	25kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.3g	塩分 0.8g	51kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal
	小鉢B	ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え		¥90	春雨の酢の物		¥90	大根とツナの ポン酢和え		¥90	白菜の塩昆布和え		¥90	ミックスビーンズの ツナマヨ和え		¥90					
		蛋白 3.0g	脂質 8.5g	塩分 0.3g	93kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	51kcal	蛋白 1.1g	脂質 0.8g	塩分 0.5g	21kcal	蛋白 7.0g	脂質 10.5g	塩分 0.3g	132kcal
	小鉢C	がんもと椎茸の煮物		¥90	ふろふき大根		¥90	ごぼうこんにゃく		¥90	かぼちゃのそぼろ煮		¥90	筑前煮		¥90					
	蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.6g	塩分 1.2g	49kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	50kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal	蛋白 4.9g	脂質 5.3g	塩分 0.7g	100kcal	
小鉢D	焼売の天ぷら 葱ソース		¥90	竹輪とじゃが芋の 煮物		¥90	ベジタブルコロッケ		¥90	揚げ出し豆腐		¥90	ひじきと竹輪の煮物		¥90						
	蛋白 4.7g	脂質 14.4g	塩分 0.7g	201kcal	蛋白 3.0g	脂質 0.4g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 4.5g	脂質 11.8g	塩分 0.8g	148kcal	蛋白 2.5g	脂質 1.3g	塩分 1.1g	71kcal	
サラダ	ツナサラダ		¥90	玉子サラダ		¥90	チキンサラダ		¥90	スパゲティサラダ		¥90	ポテトサラダ		¥90						
	蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g		30kcal	蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	蛋白 1.8g	脂質 2.2g	塩分 0.3g	60kcal	

【常設小鉢】冷奴／納豆／温泉玉子 各 ¥80      ※上記小鉢の価格は単品販売時のものです。定食のお客様は上記小鉢からお好きな商品の一つお選びください。

**【学生の皆様へ】ご精算時に学生証をご提示いただきますと上記金額から特別割引をした<学割価格>で販売いたします。**